

Hanf Kokos Tomatensuppe

Hanf Kokos Tomatensuppe

Rezept + Foto von Bettina E.

Zutaten:

1 kl. rote gehackte Zwiebel
400 g passierte Tomaten BIO
400 ml Wasser
1 TL Kokosöl
1/2 TL Kurkuma
3-5 EL oder mehr Kokos Milch
italienische Kräuter
Muskat
Zimt
Hanföl und Salz
Pfeffer zum Abschmecken
geschälte Hanfsamen

So geht´s

Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln auf mittlerer Stufe glasig dünsten. Kurkuma zugeben und kurz anrösten. Passierte Tomaten, Wasser, Kräuter und Gewürze hinzugeben und ca. 15 min. köcheln.

Anschließend die Suppe mit Kokosöl und einem Schuss Hanföl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren mit geschälten Hanfsamen nach Belieben bestreuen!!!

Guten Appetit!

Mit lieben Grüßen aus dem Inntal

Bettina E.

